

## VTT: Allrounder

**Cet exercice d'adresse permet aux cyclistes d'améliorer leur habileté. L'objectif est de récolter un maximum de points à différents postes.**

Présenter divers exercices qui rapportent, selon leur difficulté, des points différents. Les élèves passent aux postes et calculent leurs points selon un barème préétabli. Qui récolte le plus de points?

- Rester le plus longtemps en équilibre sur place, sans poser le pied.
- Réussir un demi-tour sur la roue avant.
- Rester le plus longtemps en équilibre sur la roue arrière.
- Sauter du vélo vers l'arrière. Sauter vers l'avant par-dessus le guidon.



---

Source: Cahier pratique «mobile» 63/2010, Fränk Hofer, Hanspeter Keller, Stéphane Gremaud



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**